LE MAGAZINE DE LA RESTAURATION JAPONAISE N°52 - automne 2017

WASABI

www.wasabi.fr

BEVERAGE
L'incroyable histoire du whisky japonais

VOYAGE PROFESSIONNEL
Partez au Japon avec Wasabi

TENDANCE
La folie des concours de cuisine

dossier

Le riz
symbole de l'exigence japonaise



DELICIEUSES CREMES GLACEES ARTISANALES
ENROBEES D'UNE FINE PATE DE RIZ

ICE CREAM MOCHI

Vanille

Pistache

Chocolat Coco

Passion

Mangue

Fleur de cerisier

Thé vert

Litchi

Myrtille

Chocolat Vanille

En boites de 8 et 100 pièces
à retrouver en exclusivité chez



www.foodex.fr

Pour tous renseignements : info@foodex.fr
01 45 10 24 00 (France Nord) / 05 40 25 25 25 (France Sud Ouest) / 04 90 96 07 01 (France Sud)



Soignez votre riz !

Ce saumon ! C'est le meilleur que j'ai mangé de toute ma vie ! Cette phrase, vous l'avez entendue plus d'une fois car c'est celle que prononcent la majorité des clients qui ont apprécié vos sushi. Pourtant, votre saumon est à peu près le même que celui qu'on trouve un peu partout et tout en remerciant pour le compliment, vous souriez intérieurement. Car vous savez qu'en fait, ce n'est pas votre saumon qui est exceptionnel mais le riz qui l'accompagne ! Et c'est vrai qu'un riz bien cuit et bien assaisonné fait davantage la différence, en matière de sushi, que la qualité du poisson. Pour certains chefs, le *shari* (riz vinaigré) constitue même jusqu'à 70% du goût du sushi !

C'est la raison pour laquelle nous vous proposons, dans ce numéro de Wasabi, un dossier complet sur le riz, véritable pilier de la gastronomie japonaise autour duquel s'organisent la plupart des plats. Le riz est d'ailleurs tellement important, pour les Japonais, que le mot *gohan* (riz) est souvent utilisé pour désigner le repas tout entier !

On le voit, le riz est bien plus qu'un « accompagnement » même s'il est souvent présenté comme tel. Présent à tous les repas, il est également à la base de nombreuses préparations comme les pâtisseries ou le saké pour ne citer que les plus connues. Dans les pages qui suivent vous apprendrez comment le choisir en fonction du type de cuisine qu'on pratique, comment le cuire et comment l'assaisonner (pour les sushi notamment) pour qu'il soit parfait. Nous avons interrogé des chefs japonais et français parmi les plus réputés sur leur approche du riz et certains d'entre eux ont accepté de nous livrer leurs petits secrets de fabrication…

Nous vous rappelons que Wasabi est le magazine destiné aux restaurateurs en cuisine japonaise et qu'il est relayé par un site internet : www.wasabi.fr, et une page Facebook : Wasabi le goût du Japon.

Bonne rentrée à tous !

- COUVERTURE : FOTOLIA
- RÉDACTION : TINKA **KEMPTNER,** GUILLAUME **LOIRET,** PATRICK **MANASSON,** CHIHIRO **MASUI,** CAMILLE **OGER,** BRIGITTE **PERRIN,** RYOKO **SEKIGUCHI,** JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE.**
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : DR KATHY **BONAN** (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE **MORILLON**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK **DUVAL**

WASABI EST UNE PUBLICATION JB MOGADOR,
119 BIS RUE CARDINET, 75017 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **wasabi@wasabi.fr**
SITE INTERNET **: www.wasabi.fr**
ISSN : 1767-6142
Page Facebook : wasabi, le goût du Japon

SOMMAIRE













Partez au Japon avec Wasabi

Vous êtes chef de cuisine ou professionnel de la gastronomie ? Partez avec Wasabi à la découverte du Hokkaido !



Crabe et oursin, une spécialité du Hokkaido.

Depuis 2011, Wasabi propose chaque année des voyages destinés à faire découvrir le « vrai » goût japonais aux professionnels de la gastronomie.

Cette année, notre groupe visitera le Hokkaido où se concentre une bonne partie des ressources alimentaires du pays : fruits de mer, poissons mais aussi bœuf wagyu, saké et whisky…

C'est un Japon encore secret que nous vous invitons à découvrir en compagnie de Patrick Duval, rédacteur en chef de Wasabi et de Ryoko Sekiguchi, journaliste japonaise et auteur de plusieurs livres sur le goût.

Nous commencerons par Sapporo, connue pour ses nombreux et excellents restaurants de fruits de mer et notamment de crabe. Puis nous visiterons différents lieux de production tels que fermes, ports de pêche ou encore distillerie de whisky et brasseries de bière et de saké… avec, bien sûr, dégustation des produits !

Voyage Wasabi : du 13 au 21 mai 2018. Prix 3500 €/personne (sur une base de 2 personnes) incluant les transports, l'hébergement et les repas. Détails du voyage et inscription sur le site wasabi.fr.

Des légumes japonais en **Normandie**

Dans un petit village proche de Houlgate, un potager japonais est actuellement en phase de test et livrera bientôt de beaux légumes nipppons.

De l'extérieur, la propriété de 28 hectares ne se distingue en rien de ces résidences secondaires qu'on trouve un peu partout en Normandie. Il suffit pourtant de parcourir quelques mètres pour tomber nez à nez avec deux étudiants japonais en agriculture en train de tailler au ciseau des plans d'aubergine ou de retirer les mauvaises herbes autour de navets kabu. Depuis que le propriétaire des lieux, un restaurateur nippon installé à Londres, a décidé de cultiver ici des légumes japonais, ils viennent de Kyoto quinze jours par mois pour entretenir ce potager et vérifier que les légumes qu'ils ont plantés s'acclimatent bien à la Normandie.

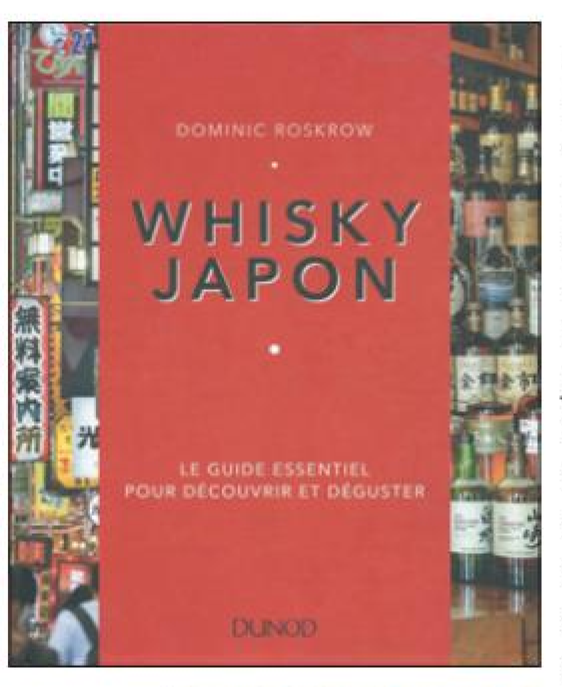
En cette fin d'été, de belles *nasu*, aubergines rondes, arrivent à maturité tout comme le *kuri*, le concombre japonais à la peau d'iguane, et le *togarashi*, un petit piment doux au goût de poivron.

Le potager est toujours en phase de test mais l'idée est de proposer aux restaurateurs parisiens une alternative à l'importation. Kevin, l'un des deux maraîchers normands en permanence sur l'exploitation, vient à Paris une ou deux fois par mois pour faire goûter ses produits aux restaurateurs. Si ceux-ci leur conviennent, il pourra leur livrer régulièrement les légumes de leur choix. Les restaurateurs intéressés peuvent l'appeler au 07 61 28 62 34.



Whisky japon

Le guide essentiel pour découvrir et déguster



Aujourd'hui, tout amateur de whisky un peu sérieux sait que le Japon se classe parmi les tout premiers producteurs de « grands » whiskies détrônant, dans certaines catégories, l'Ecosse, son modèle.

Spécialiste des whiskies du monde, le journaliste Dominic Roskrow, nous explique comment deux hommes, Shinjiro Torii et Masataka Taketsuru respectivement fondateurs des sociétés Suntory et Nikka sont à l'origine de cette aventure extraordinaire à plus d'un titre. Précisons tout d'abord que l'orge, ingrédient principal du whisky, pousse très mal au Japon et que ni l'un ni l'autre de nos deux Japonais n'avaient au départ la moindre idée des techniques de distillation et de maturation des whiskies. Torii qui produisait un vin doux naturel se lança le premier et mit sur le marché, en 1929, le tout premier whisky japonais « Shirofuda » qui connut un énorme succès. Taketsuru passera quant à lui plusieurs années en Ecosse à s'imprégner du savoir-faire des maîtres de l'époque avant de se lancer sur l'archipel. De nombreux tâtonnements seront nécessaires avant de parvenir à la qualité actuelle. Ce sont toutes ces étapes que détaille ce livre qui met l'accent sur le rôle du climat et de la géographie du pays. Vous y trouverez également une dégustation commentée de tous les whiskies nippons, y compris les *ji-whiskies*, whiskies artisanaux fabriqués par des particuliers. Il donne aussi les adresses des meilleurs bars du monde servant du whisky japonais. Bref, une véritable bible pour les amateurs comme pour les professionnels !

Editions Dunod,
288 pages.
34,90 €

La folie des **concours de cuisine**

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, TOUTES SORTES DE CONCOURS DE CUISINE SONT PROPOSÉS PAR DES ORGANISMES PUBLICS OU PRIVÉS, PREUVE D'UNE POPULARITÉ GRANDISSANTE DE LA GASTRONOMIE JAPONAISE.

2e Open de France du sushi

L'Open de France de Sushi, compétition unique rassemblant 12 Chefs Sushis passionné(e)s de toute la France autour de 3 épreuves sur 1 journée, aura lieu le **Lundi 2 octobre 2017 à Paris à l'école Cuisine Mode d'emploi(s) de Thierry Marx**.
L'objectif de la compétition est de :

- Promouvoir l'art du sushi et les bonnes pratiques de la consommation de produits de la mer crus
- Valoriser les produits de la pêche française responsable et les produits bios dans la filière sushi.

Le jury de ce concours est composé d'un Président du Jury, assisté d'un jury technique composé exclusivement de chefs de nationalité japonaise et d'un jury gastronomique composé de personnalités reconnues du monde gastronomique. La première édition du concours a été remportée par Wagner Spadacio (photo), formé à l'école de sushi Wasabi !
Les résultats du concours 2018 seront annoncés sur la page Facebook de Wasabi (Wasabi, le goût du Japon).

5e Washoku World Challenge

Le Gouvernement japonais propose, pour la 5e fois, un grand concours de cuisine sur le thème de la *washoku* (cuisine japonaise). Ce concours, exclusivement réservé aux chefs non-Japonais a pour thème l'*umami*, le fameux 5e goût qu'on retrouve dans pratiquement tous les plats nippons. Le jury est constitué de professionnels japonais tels Yoshihiro Murata, chef du célèbre restaurant de Kyoto Kikunoi et président de l'Académie culinaire du Japon. Les chefs souhaitant participer sont invités à envoyer quelques recettes originales (dossier d'inscription disponible sur : http://washoku-worldchallenge.jp. Une première sélection aura lieu à Londres en septembre avant la finale qui se déroulera à Tokyo les 13 et 14 février 2018.

Le riz symbole de l'exigence japonaise



Peu de restaurateurs accordent au riz l'importance qu'il mérite. Souvent qualifié d'accompagnement, il est, en réalité, l'élément principal de la gastronomie japonaise et peut, s'il est bien préparé, mettre en valeur n'importe quel ingrédient. Ce nouveau dossier de Wasabi vous en livre tous les secrets

Par Camille **Oger**

Le riz, pilier de la culture japonaise

Incontournable au Japon, le riz est l'aliment de base par excellence. Sa culture a façonné l'histoire et l'économie du pays et aujourd'hui encore, il est de tous les rituels. Un aliment élevé au rang de symbole national.

Comme nous parlons de « pain » pour désigner notre pitance en France, les Japonais parlent de riz cuit, ou *gohan* pour évoquer la nourriture en général. C'est traditionnellement la base de tous les repas, même si cela commence à évoluer avec la présence grandissante du pain et des nouilles : le petit-déjeuner est appelé *asagohan* (riz du matin), le déjeuner *hirugohan* (riz du midi), et le dîner *bangohan* (riz du soir). Tous les Japonais ont du riz chez eux et il est rare qu'ils passent une journée sans en manger, même la jeune génération qui a pourtant mille alternatives apportées par la mondialisation.

Dans un pays qui a longtemps été végétarien, le riz est d'autant plus important qu'il était autrefois l'un des ingrédients les plus consistants à se mettre sous la dent, hormis les dérivés du soja et autres haricots. C'est le socle d'une alimentation autrement frugale, le principal féculent sur des terres où les céréales poussent difficilement.

Des rizières partout, même en ville

Dès que l'on sort des grandes villes japonaises, on est étonné de voir des rizières absolument partout. C'est qu'il en faut, du riz, pour nourrir les 127 millions de Japonais ! Certaines sont immenses, d'autres sont d'étroits lopins de terre coincés entre deux habitations, une gare, une épicerie ; pas de perte de place, comme toujours dans ce pays. Ce type de cultures inondées aurait été introduit dans l'Archipel il y a environ 3000 ans, en commençant par l'île de Kyushu, puis se serait progressivement étendu vers le nord.

La culture du riz, difficile et laborieuse, a poussé les familles à travailler en collaboration, à partager leurs ressources d'eau et leurs infrastructures pour l'irrigation. Les habitations se devaient donc d'être très proches les unes des autres, chacun dépendant du voisin dans un but commun : avoir de quoi se nourrir. L'intérêt du groupe est dès lors devenu crucial et l'est resté dans l'imaginaire collectif.

L'acteur principal des fêtes nationales

Le riz est vite devenu l'aliment de subsistance d'une grande partie de la population, et il est naturellement entré dans la cosmologie nippone. Les rituels impériaux étaient construits autour du cycle de cette plante, de la plantation à la récolte, et les grains blancs étaient la principale offrande faite aux divinités. Cette omniprésence du riz dans les fêtes nationales se retrouve aujourd'hui sous la forme de *mochi* (gâteau de riz gluant) divers et variés. Impossible par exemple de fêter *Hinamatsuri* (la fête des filles, célébrée le 3 mars) sans *hishimochi*, une version rhomboïdale tricolore, ou le Nouvel an sans *kagamimochi*, fait de deux étages de *mochi* arrondi. Sans parler de toutes les bonnes choses à base de riz qui sont dégustées pour des occasions particulières, comme les *makizushi* de *Setsubun*, la fête mar-

Chaque automne, le riz nouveau marque le passege du temps. Ci-dessous, des gâteaux de riz en offrande aux dieux.





© photo : Camille Oger

quant la veille du printemps, ou les *chimaki* – du riz gluant enveloppé dans une feuille de bambou - du jour des enfants en mai.
Et puis il y a le saké, ou vin de riz, de rigueur pour toutes les occasions !

Pilier de l'économie japonaise

Aliment de base, le riz était aussi d'une importance capitale dans l'économie du Japon. Dès l'époque de Kamakura (1185-1333), il était soumis à une taxe. En fait, la plupart des revenus des seigneurs étaient payés en riz. En ce temps toutefois, sa culture n'était pas encore généralisée comme aujourd'hui : les montagnards et les gens du Nord, qui avaient des difficultés à irriguer leurs champs et des climats rudes, se contentaient de millet, parfois de blé. Ils étaient donc quelque peu laissés pour compte dans un système économique reposant de plus en plus sur le précieux grain blanc.
Pendant l'époque d'Edo (1603-1867), les choses sont devenues particulièrement formelles avec la montée en puissance des courtiers en riz à Osaka et à Edo (l'ancienne Tokyo), les précurseurs du système bancaire japonais. Et c'est grâce à cette évolution économique que le Japon est entré dans l'ère moderne, notamment avec la création de la bourse du riz de Dōjima, à Osaka.

Une entrée réussie dans l'ère moderne

Avec l'ère Meiji (1868-1912), le pays est sorti de son isolement volontaire et a fait un bond technologique. Des systèmes d'irrigation de plus en plus perfectionnés ont amené l'eau dans les montagnes, le riz a été étudié, soumis à moult croisements pour obtenir des variétés au meilleur rendement, supportant toutes sortes de climats. C'est à ce moment-là que le précieux grain s'est réellement et totalement démocratisé, y compris chez les plus pauvres et les populations isolées.
Et puis, dans les années 1950-1960, le Japon a commencé à mettre au point des variétés idéales, répondant à tous ses critères de goût et d'usage particuliers. C'est ainsi que sont nés, entre autres, le *Sasanishiki*, le riz préféré des Nippons pour le sushi, et le *Koshihikari*, le grain le plus consommé à l'échelle nationale.

Le riz nouveau, attendu chaque automne

Aujourd'hui, le riz est un véritable symbole japonais et malgré l'engouement des jeunes pour le pain et les patates, il est toujours aussi central. On continue à célébrer sa plantation (*Otaue matsuri*) et peut-être encore plus sa récolte, un événement capital de l'automne dont la date varie selon la localité.
Le riz nouveau, appelé *shinmai*, est attendu et symboliquement très important. Comme notre beaujolais nouveau, il met les gens de bonne humeur et marque le passage du temps, la fin d'un cycle. Pourtant, le *shinmai* n'est pas du tout le meilleur riz pour cuisiner : il contient trop d'eau et gagne à sécher un peu…
Bref, impossible de passer à côté du riz au Japon. C'est la base d'innombrables recettes et bien souvent ce qui manque le plus aux Japonais expatriés. Les rizières font partie du décor et leur couleur rappelle la saison ; le riz et ses sous-produits se retrouvent dans les temples et les habitations ; le grain lui-même est récurrent dans les arts en général y compris les *manga* et *anime* les plus récents. ■

Les secrets d'un riz parfait

Pour le commun des Japonais, le riz est une affaire sérieuse. Mais quand on s'aventure dans les hautes sphères de la gastronomie nipponne, on atteint un degré de complexité et de précision inouï. Quatre chefs nous confient leurs secrets de préparation.

En France, le riz japonais est peu présent dans les cuisines des grands chefs. Même ceux qui ont un pied en Asie, comme William Ledeuil (Ze Kitchen Galerie) par exemple, n'en utilisent que très peu, voire pas du tout. En fait, à part Pascal Barbot (L'Astrance) et Pierre Gagnaire, rares sont les chefs français qui se risquent à cuisiner ce produit exigeant. Pour trouver des spécialistes du riz, il vaut donc mieux sonder les premiers intéressés, à savoir les chefs japonais. Et encore, pas tous : Kei Kobayashi (KEI) ou Atsushi Tanaka (A.T), qui sont pourtant bien nippons, n'en servent pas, privilégiant une ligne créative assez occidentale.

Sugio Yamaguchi, du restaurant Botanique à Paris, n'en prépare que très rarement, bien qu'il ait la nostalgie du bon riz « comme au pays ». Mais, comme il l'explique : « C'est difficile, dans un restaurant à la française, d'avoir un riz parfait du début à la fin du service. Ça demande beaucoup de travail et d'organisation. Donc si le riz n'est pas central, on choisit souvent de ne pas en faire pour des raisons pratiques. » Les experts en la matière sont finalement ceux pour qui le riz est une matière essentielle au quotidien, à savoir les cuisiniers spécialisés dans le *kaiseki*, le *kappō* et le sushi. Ils sont peu nombreux en France, quasiment tous japonais, et ont un avis bien précis sur la question.

Le choix du riz : variété, origine, qualité

La toute première étape, primordiale, c'est le choix du riz. Selon la variété, le lieu d'origine et la qualité du produit, on obtiendra des résultats étonnamment différents. Le chef 3 étoiles Toru Okuda, grand maître du *kaiseki* à Tokyo et à Paris, n'utilise que du *Koshihikari* de la préfecture de Niigata pour tous ses restaurants. Cette variété est privilégiée par la plupart des chefs japonais qui ne font pas de sushi. Mise au point en 1956, elle a été élaborée spécifiquement pour avoir toutes les qualités recherchées dans le riz blanc à la japonaise : une couleur pure, une saveur légèrement sucrée et pleine d'umami, et la bonne dose d'amidon pour avoir un grain bien défini, mais avec ce qu'il faut de collant. Le *Koshihikari* de Niigata est le plus réputé au Japon : cette préfecture possède un climat frais, beaucoup d'eau douce et pure, la terre idéale et des cultivateurs experts.

Pour le sushi, c'est une autre variété qui a la vedette : le *Sasanishiki*. Xavier Pensec du restaurant Hinoki à Brest et Masayoshi Hanada de Sushi B à Paris ne jurent que par lui. On le retrouve également chez Jin ou chez Sushi Ginza Onodera – en fait, dans tous les *sushiya* haut de gamme. Moins versatile que le *Koshihikari*, le *Sasanishiki* se tient admirable-

Le chef 3 étoiles Toru Okada n'utilise que du Koshihikari de la préfecture de Niigata.



ment pour former des *nigirizushi* parfaits, garde ses qualités gustatives en refroidissant, et peut présenter, dans certaines préfectures, un petit goût de noisette. C'est ce que recherche le chef Hanada, qui utilise un extraordinaire mélange de *Sasanishiki* de Miyagi et de Niigata.

Deux éléments importants : le transport et la conservation du riz

Trouver le riz idéal n'est pas une mince affaire : tous les chefs en ont goûté des dizaines. « Mais les échantillons sont parfois trompeurs », confie Monsieur Okuda. « J'ai goûté des riz qui étaient excellents, mais une fois livrés en France, je ne leur trouvais pas les mêmes qualités. En fait, après le raffinage, les grains s'oxydent très vite. Selon la manière dont le riz est poli, stocké, conservé, et en fonction de la façon dont il voyage, il peut perdre beaucoup en qualité. Aujourd'hui, je le fais venir du Japon trois fois par semaine en petites quantités, et il est raffiné directement en France afin d'arriver au restaurant le plus fraîchement poli possible. »

Masayoshi Hanada opte lui aussi pour le flux tendu ou presque : 5 kilos par semaine, stockés au frais et à l'abri de l'air, afin de préserver le goût et la texture des précieux grains. Le riz n'a alors plus rien d'un produit de base : c'est un

luxe qui se paie 10 à 20 fois plus cher que les riz japonais cultivés en Italie ou aux États-Unis. « Je me méfie du riz japonais importé de Californie, explique Xavier Pensec. Les exploitations sont souvent immenses, la manipulation peut être brutale, et le grain voyage dans des conditions de température et d'humidité pas forcément idéales. Seuls les Japonais ont une obsession pour tous ces détails. » Pour avoir un riz d'une qualité irréprochable et régulière, il préfère se fournir auprès d'importateurs japonais et éviter de garder de gros stocks.

Laver le riz : une opération plus délicate qu'il n'y paraît

Pour débarrasser les grains de leur surplus d'amidon et éviter d'obtenir un riz pâteux à la cuisson, il faut bien le laver. Généralement, on le fait à la main et à l'eau claire, en renouvelant l'opération tant que l'eau se trouble. Chez les grands chefs, le lavage est une étape cruciale et délicate. Il est indispensable, mais il a aussi ses limites. « Le riz ne doit surtout pas être trop lavé », raconte Sugio Yamaguchi. « Car on risque d'abîmer les grains, qui sont fragiles. » Même son de cloche chez Hanada et Pensec. Toru Okuda, qui aime le riz assez ferme, comme on le prépare généralement à Tokyo, précise : « Plus le riz est lavé, plus il perd sa protection extérieure et moins il tiendra à la cuisson. On aura alors un riz mou, à la texture désagréable. »

Pour Sugio Yamaguchi (Botanique) le riz ne doit pas être trop lavé pour ne pas "abîmer les grains".



Pour nettoyer les grains, il faut également avoir la main légère. Contre toute attente, la personne qui a ouvert les yeux de Toru Okuda sur ce point sensible n'est pas du tout un cuisinier réputé, mais la dame qui faisait la plonge et préparait le repas du personnel dans le restaurant où il a travaillé après le lycée : « Son riz était excellent. Je me demandais comment elle faisait. Et j'ai vu qu'elle ne le lavait pas vigoureusement comme un homme. Elle le rinçait avec la délicatesse d'une femme. Je reproduis ce geste aujourd'hui. » D'autres façons de faire sont possibles : « Jirō Ono, le grand maître sushi de Tokyo, a une technique intéressante pour laver le riz », raconte Sugio Yamaguchi : Pour éviter que les grains n'absorbent de l'eau sale, il les couvre d'eau, puis la jette immédiatement. Les premiers rinçages sont très rapides, pour se débarrasser des impuretés. »

Trempage et séchage : chacun son style

Il est communément admis qu'on doit faire tremper le riz avant de le cuire, mais là encore, les techniques diffèrent largement d'un cuisinier à l'autre. Elle varient même selon la météo, qui va jouer sur l'humidité du riz. Tous les chefs s'accordent sur ce sujet : quand il pleut et qu'il fait chaud, le riz a besoin de tremper moins longtemps. Pour certains, ce sera une trentaine de minutes seulement, pour d'autres, comme Hanada, ce sera une nuit entière au frais.

Et une fois trempé, il ne sera pas forcément cuisiné immédiatement. Chez Hanada comme chez Okuda, on fait sécher le riz entre le trempage et la cuisson. Cela peut paraître étrange, mais Okuda l'explique très bien : « C'est


Masayoshi Hanada compare le riz à un oeuf dur : ferme à l'extérieur, tendre à l'intérieur.

comme une éponge neuve : elle a un côté un peu humide, même si elle n'a pas été mouillée. Mouillez-la, puis laissez-la sécher : elle sera beaucoup plus sèche qu'elle ne l'était au début. Et quand vous la mouillerez à nouveau, elle se gorgera d'eau bien plus facilement. » C'est long et laborieux - les manipulations liées à la préparation du riz occupent le chef Hanada au moins deux heures par jour -, difficile à mettre en place et délicat, donc tous les chefs ne le font pas, mais ce séchage donne des résultats assez probants.

L'eau de cuisson : presque aussi importante que le riz

Au Japon, l'eau est très douce. Là où elle abonde, on fait pousser du riz et du thé, entre autres. Ces produits élaborés grâce à cette eau sont ensuite préparés avec elle, en cuisson pour le riz, en infusion pour le thé. Leur saveur, lors de la dégustation, est intimement liée à l'élément aquatique qui les a accompagnés et constitués depuis le début. Mais dès qu'on transpose les choses en France, on perd en cohérence organique, et l'eau pose un problème.

Tous les chefs japonais le disent : que ce soit pour faire du thé ou du riz, l'eau du robinet en France est bien trop dure. Certaines eaux minérales sont en revanche appréciées : Okuda adore la Volvic tandis que chez Sushi B on ne jure que par l'eau de la Forêt Noire. Xavier Pensec et sa femme Mika ont quant à eux investi dans un système de filtre à osmose inverse pour purifier l'eau du robinet. Il est également assez courant d'utiliser du *binchōtan*, le charbon blanc, pour ses qualités d'absorption : il élimine les goûts et les odeurs indésirables de l'eau. On peut le faire tremper ou en ajouter un peu pendant la cuisson du riz.

L'eau de cuisson n'est toutefois pas nécessairement utilisée pure dans la cuisine japonaise. Chez Okuda, on sert des riz mélangés de saison typiques au Japon, ou *takikomi gohan*. Ils sont cuits dans un bouillon – que ce soit un *dashi* classique ou une version à la volaille par exemple, voire de l'eau de tomates, pas traditionnel mais très bon – avec des légumes, du poisson, de la viande...

La cuisson : rice cooker ou donabe ?

Lors de la cuisson du riz, plusieurs paramètres sont importants : la vigueur du feu, l'épaisseur et la matière du récipient, et la pression exercée sur le riz. « On peut tout à fait obtenir des résultats satisfaisants au *rice cooker* », concède Xavier Pensec qui apprécie également le feu. Tout comme Sugio Yamaguchi : « Les cocotes en fonte françaises marchent très bien pour cuire le riz. Il faut trouver ses marques au début, mais ce sont de bons outils. »

Chez Hanada, la fonte est aussi privilégiée, mais elle vient du Japon. Son *gohan nabe* est lourd et parfaitement hermétique, car il faut exercer une importante pression sur le riz durant la cuisson. Il n'hésite pas, d'ailleurs, à ajouter du poids sur le couvercle pour s'assurer qu'aucune vapeur ne s'en échappe. Le récipient est petit. « Je cuis le riz par 500 grammes. Cela suffit pour un service, et c'est une bonne quantité pour la cuisson. »

Chez Pensec et Okuda aussi, on cuit le riz par petites doses, car plus on fait les choses en grand, plus il est difficile d'obtenir une cuisson homogène. Chez Okuda, le récipient utilisé est un *donabe*, un ustensile traditionnel en terre cuite émaillée. Son couvercle a un petit trou

Xavier Pensec, l'un des seuls sushiya français digne de ce nom ne jure que par le Sasanishiki.



par lequel s'échappe la vapeur en début de cuisson. Mais quand celle-ci commence à devenir moins abondante, quelques minutes avant de couper le feu, le trou est bouché avec un bout de baguette en bois pour faire pression sur le riz. Le résultat est excellent. Toutefois ce matériel demande un entretien et un savoir-faire particuliers, il n'est donc pas du tout évident d'arriver à en tirer parti.

Assaisonnement : une affaire de goût et d'usages

Si le riz blanc – *shiro gohan* – est servi tel quel, le riz du sushi – *shari* – est assaisonné. On dit communément qu'on y ajoute un mélange de vinaigre de riz, de sucre et de sel, mais chaque chef va adapter cette base selon ses goûts. Chez Hanada par exemple, pas question de sucrer le *shari*. « Je viens de Fukuoka, où on aime le riz sucré. Bien trop à mon goût. Je me contente du sucre naturel du *Sasanishiki*. Je n'ajoute que du vinaigre et du sel. »



Les autres ingrédients peuvent varier eux aussi : chez Okuda, on va utiliser du vinaigre de riz blanc pour le *shari* qui accompagne les poissons maigres, et pour les espèces plus grasses, comme l'anguille ou le maquereau, on choisira un vinaigre plus noir, voire de la lie de saké.

En bref, le riz des cuisiniers japonais, selon la façon dont il est préparé, cuit et assaisonné, est une sorte de signature gustative. Il y a mille façons de faire pour des résultats très variés, comme l'explique Xavier Pensec : « Chaque chef fait un riz forcément typé. Si Jirō Ono est une immense figure du sushi et un grand expert en riz, sa préparation n'est pas forcément du goût de tout le monde, car c'est un riz plus salé que sucré, plutôt ferme, assez « masculin ». C'est le goût de Tokyo, plutôt à l'ancienne, que recherche également Monsieur Okuda et que j'apprécie personnellement. D'autres préfèrent des riz un peu plus suaves, plus tendres. »

Le riz parfait

On y arrive : finalement, comment décrire le riz parfait, pour chacun des chefs qui nous ont dévoilé leurs secrets ? La réponse se construit souvent plus par la négative que l'affirmative : « Pas trop collant, pas trop mou, pas trop dur, pas trop humide, pas trop sec ; il se tient à l'extérieur tout en étant moelleux à l'intérieur », explique le chef Hanada. « Je le comparerais à un œuf dur. L'extérieur est brillant et ferme, l'intérieur est plus tendre. » Ce que recherchent aussi les Japonais, c'est un côté aérien malgré le collant nécessaire pour pouvoir former des boules de riz ou pour le manger avec des baguettes. Chaque grain doit se distinguer en bouche, et laisser une impression de légèreté pendant et après le repas. Une chose est sûre, aucun chef n'estime avoir réussi à atteindre la perfection.

Et leurs plats préférés à base de riz ? Pour Toru Okuda, c'est un souvenir d'enfance : le *takikomi gohan* qu'on lui servait quand il était petit. Pour Masayoshi Hanada aussi, c'est une préparation simple : un bon riz blanc – de préférence la variété *Akitakomachi*, qu'il utilise à la maison - servi avec du *chirimenjako*, des petits alevins de poissons, et du *daikon* râpé, dit-il en salivant. Car le meilleur riz ne triche pas, et se reconnaît dans les recettes les plus épurées.

« Comme un bon pain pour les Français, le riz s'apprécie en toute simplicité. C'est un réconfort que je m'offre le dimanche, quand je ne veux pas sortir de chez moi et manger quelque chose de bon », conclut Sugio Yamaguchi, les yeux pleins de nostalgie.

Produit de luxe, défi culinaire et signature gustative des plus grands chefs japonais, le riz est donc un ingrédient à prendre très au sérieux. Il demande des années d'expérience et de recherche, mais le rend au centuple : pour tous ceux qui doutent que la différence se sente, allez goûter le riz de l'un de ces chefs. Votre palais comprendra. ■



Le riz Koshihikari (ici de la Préfecture de Shiga) est le plus consommé au Japon.

Quel riz ? **Quel prix ?**

Malgré une offre grandissante, il n'est pas si facile de trouver du bon riz japonais en France. Tour d'horizon des variétés disponibles, fournisseurs et gammes de prix.

Le riz japonais est de plus en plus largement disponible en France. On le trouve désormais en pagaille dans de nombreuses épiceries asiatiques mais aussi dans les grandes surfaces généralistes et les centrales d'achat. Seulement voilà : toutes les variétés ne se valent pas et n'ont pas les mêmes usages en cuisine, ce qui explique le grand choix et les variations de prix parfois impressionnantes.

Sur le type de riz au moins, tout le monde est d'accord : on parle de riz Japonica – à grains courts – par opposition au riz Indica, à grains longs, comme le basmati par exemple. En revanche, d'autres appellations prêtent à confusion, comme « riz à sushi » qui est un abus de langage. Les variétés favorisées au Japon pour le sushi sont de type Sasanishiki. Le grain est particulièrement petit et fin ; une fois cuit, il a une malléabilité et un collant parfaits.

Le « riz à sushi », un nom trompeur

Étant donné l'engouement des Français pour le sushi, on pourrait croire que ce type de riz se trouve largement chez nous, mais c'est une erreur. En fait, le Sasanishiki est rarissime et très cher – comptez une vingtaine d'euros au kilo. Un seul importateur en propose à une poignée de restaurants très haut de gamme en France : la société Kioko, qui a été la première à vendre des produits japonais en France en 1972. Ce riz n'est toutefois pas vendu en boutique, et donc pas accessible au grand public.

Une autre variété récemment mise au point au Japon se prête au sushi : le Koshiibuki. C'est le seul riz spécialement élaboré pour le sushi que l'on trouve facilement en France. Il ne se vend que chez Kioko – en provenance de la préfecture de Niigata -, et vaut environ 9 euros au kilo.



Le « riz de table » du Japon, rare et cher

Toutes les autres variétés classiques de riz japonais vendues en France sont de type Koshihikari et sont faites pour le *washoku*, c'est-à-dire la cuisine japonaise au sens large. La plupart du temps, on en fera simplement du riz blanc. Comme il est mangé sans artifice, ce riz se doit d'être très bon. Les importateurs qui visent principalement la communauté nipponne ont toujours d'excellents produits de ce type en magasin, par sacs de 2 à 10 kilos en général, car les Japonais en consomment au quotidien. Ils fournissent également certains restaurants, principalement dans le quartier Sainte-Anne à Paris.

L'un des meilleurs sur ce créneau, c'est encore Kioko, avec au moins une demi-douzaine de Koshihikari de grande qualité en provenance des préfectures de Niigata, Nagano et Toyama, vendus entre 8 et 12 euros le kilo en moyenne. On trouve aussi un beau choix de Koshihikari cultivés au Japon chez les marchands en ligne Nishikidori.com et Satsuki.fr, dans la même gamme de prix. L'épicerie Issé en propose également, mais le choix est plus restreint.

Les riz des USA, Italie et Espagne

En règle générale, tous les riz japonais vendus à moins de 7 euros le kilo viennent d'Occident et non du Japon. C'est le cas de ce qu'on appelle riz Calrose, cultivé aux États-Unis depuis une centaine d'années par les immigrants japonais, facilement trouvable en gros chez les importateurs comme Foodex, leader du marché, JFC ou LX France, pour un prix moyen de 4 à 6 euros le kilo. Les marques les moins chères viennent quant à elles principalement d'Italie ou d'Espagne et sont distribuées par les mêmes sociétés. Les prix s'échelonnent entre 2 et 5 euros le kilo. Ces riz cultivés en Europe ou en Amérique sont les plus utilisés par les restaurateurs en France, en raison de leur prix et de leur grande disponibilité. Ils peuvent être très bons : les États-Unis, comme l'Italie, ont une grande connaissance du riz. Dans la plaine du Pô par exemple, qui fait de l'Italie le premier producteur de riz en Europe, on a commencé à établir des rizières dès le XVe siècle, et on produit des cultivars nippons à grande échelle depuis une vingtaine d'années. Les productions sont réalisées à partir de variétés sélectionnées au Japon – principalement le Koshihikari -, et souvent supervisées par des Japonais.
Pour reconnaître les riz qui viennent du Japon et ceux qui sont cultivés en Occident, c'est très simple : l'origine est toujours précisée sur l'emballage, qu'il s'agisse de la préfecture japonaise ou du pays où ils ont poussé. Si le paquet arbore des mentions en *romaji* (caractères latins), on sait d'office qu'il s'agit d'un riz élaboré en Occident. S'il indique « riz pour sushi », méfiance : non seulement le terme est employé de manière abusive, mais il n'est pas du tout un gage de qualité.

Riz complet, riz gluant et riz bio

Le riz Japonica complet est rare en France. On en trouve chez Foodex, en provenance d'Italie, ou chez Kioko, en provenance d'Espagne ou du Japon sur demande. Selon l'origine, les prix varient aussi largement que pour le riz raffiné. La boutique Kioko dispose d'une machine à polir le grain sur place. Le processus est rapide : pour un polissage maximum, de l'ordre de 10%, il faut compter environ 5 minutes pour deux kilos. Les épiceries japonaises en ligne proposent également du riz complet, mais il s'agit presque invariablement de produits cultivés en Occident et non au Japon.
Quant au riz Japonica gluant, ou *mochigome*, il se trouve auprès des importateurs japonais tels que Kioko, Issé, Nishikidori.com et Satsuki.fr. Il vient très souvent des États-Unis et coûte en moyenne 5 à 6 euros le kilo. Comme il s'agit surtout d'imports américains, vous ne trouverez pas les quantités auxquelles nous sommes habitués, système de mesure différent oblige : la plupart du temps, il est vendu par sacs de 5 livres, soit 2,26 kilos.
Enfin, quid du riz japonais bio ? En provenance du Japon, il est rarissime et très cher. Le bio n'étant pas aussi généralisé au Japon qu'en Occident – et à vrai dire, l'argument de vente n'est même pas aussi efficace là-bas – on aura plus de chances de trouver du riz japonais bio cultivé aux États-Unis ou en Europe. Foodex commercialise un riz bio autour de 7 euros le kilo.

Le riz à toutes **les sauces !**

COMME LE BLÉ CHEZ NOUS – ET MÊME PLUS ENCORE – LE RIZ A UN NOMBRE D'USAGES ÉTONNANT AU JAPON. LE PAYS EN PRODUIT ENVIRON ONZE MILLIONS DE TONNES PAR AN, DONT UNE PETITE PARTIE SEULEMENT FINIT EN SUSHI.

SHIRO GOHAN
Littéralement « riz blanc », c'est la forme la plus simple et la plus courante du riz cuisiné. On le trouve ainsi cuit chez les Japonais, mais aussi au restaurant ou dans les bentos. Non salé, il est mangé avec des *okazu* (tous les petits plats qui accompagnent le riz, qu'il s'agisse de viandes mijotées, de légumes sautés ou de poisson grillé, entre autres).

DONBURI
Il s'agit d'un bol de riz blanc directement surmonté d'une préparation qui peut prendre des formes extrêmement variées. L'*oyakodon*, par exemple, peut être fait avec du saumon et des œufs de saumon, ou bien du poulet de l'œuf de poule ; le *gyūdon* est au bœuf mijoté aux oignons ; l'*unadon* est à l'anguille, le *butadon* au porc, le *tendon* à la tempura, le *negitorodon* au thon et à la ciboule...

RIZ MÉLANGÉS
On trouve toutes sortes de riz mélangés au Japon, préparés de différentes façons. Le *takikomi gohan*, par exemple, est un riz classique, de type Koshihikari, cuit directement avec un bouillon et un ingrédient de saison – pousses de bambou, champignons, poulet, etc.

SUSHI
Le sushi sous toutes ses formes – qu'il s'agisse de *nigiri, maki, temaki, chirashi* ou autres – est avant tout un riz choisi et cuit avec soin pour obtenir une texture particulière, puis assaisonné avec du vinaigre, du sel, et parfois du sucre. Une fois vinaigré, le


© photo : Camille Oger

riz est appelé *shari*. On privilégie pour cet usage des variétés de riz à grains courts, assez collants mais fermes, au goût stable quelle que soit la température.

VINAIGRE DE RIZ
Contrairement à nos préparations flamboyantes à base de vin rouge, de cidre ou de fruits très typés, le vinaigre est un ingrédient assez discret au Japon. Discret mais indispensable ! C'est lui qui donne sa saveur particulière au *shari*, le riz du sushi.

SAKÉ
Le fameux *nihonshu* est élaboré à partir de variétés particulières dites *shuzō kōtekimai*, dont le grain est plus gros, plus ferme et contient moins de protéines et de lipides que le riz japonais de consommation courante. Avant d'être étuvés puis fermentés, les grains sont polis, perdant jusqu'à 75% de leur masse initiale, ce qui garantit un alcool aux saveurs délicates.

MOCHI
Ce gâteau de riz incontournable est obtenu en pilant avec vigueur du riz gluant cuit, jusqu'à obtenir une pâte aussi ferme qu'élastique. Nature, le *mochi* est assez fade et surtout intéressant pour sa texture incomparable. Il est toutefois souvent utilisé dans des préparations plus élaborées, comme le *zōni*, la soupe traditionnelle du Nouvel an, et peut être aromatisé, coloré voire sucré. Il entre d'ailleurs dans la composition de nombreuses pâtisseries japonaises.

SENBEI
Ces petits biscuits salés – ou sucrés-salés – peuvent prendre toutes sortes de formes. À base de riz (dans le Kantō) ou de riz gluant (spécialité du Kansai), ils sont très craquants et délicieux à grignoter avec de l'alcool ou du thé vert. Traditionnellement cuits sur la braise et aromatisés à la sauce soja, au nori ou au sésame entre autres, on en trouve aujourd'hui à tous les parfums ou presque, du kimchi au chocolat en passant par le curry.

FARINE DE RIZ
Les farines de riz, qui sont naturellement sans gluten, sont principalement utilisées en pâtisserie, mais selon les usages – très précis -, différents types sont privilégiés. Le *mochiko* est à base de riz gluant moulu à sec et donne des pâtes plutôt fermes. Le *shiratamako* est lui aussi issu de riz gluant, mais par un processus plus complexe, offrant aux préparations une texture bien plus fine et élastique. Le *jōshinko*, à base de riz non gluant, donne du craquant aux préparations : c'est l'ingrédient idéal pour les recettes de type *senbei*. ■



GEN-JI-MAI, L'UN DES RIZ PRÉFÉRÉS DES CHEFS, À RETROUVER CHEZ FOODEX

CULTIVÉ EN CALIFORNIE, OÙ LE SOLEIL ET L'EAU PROCURENT LES MEILLEURES CONDITIONS.

100% DE GRAINS ENTIERS ET 64% PLUS DE FIBRES QUE LE RIZ BLANC

UN RIZ BRUN DÉLICIEUX À CUISSON RAPIDE

LA FAÇON LA PLUS SAINE D'APPRÉCIER VOS SUSHIS





CERTIFIÉ SANS GLUTEN



SANS OGM



CASHER



VÉGÉTARIEN ET SANS SODIUM



NON ALLERGÈNE ET SANS ACIDE GRAS TRANS



SANS CHOLESTEROL AND FAIBLE INDEX GLYCEMIC



POUR TOUS RENSEIGNEMENTS:
INFO@FOODEX.FR
01 45 10 24 00 (FRANCE NORD)
05 40 25 25 25 (FRANCE SUD OUEST)
04 90 96 07 01 (FRANCE SUD)

GENJIMAIRICE.COM

ajoutez de la couleur à vos menus


Sauté de hokkigai aux herbes iodées, émulsion à l'huitre végétale


Hokkigai façon ceviche accompagné de son dim sung de la mer


Hokkigai avec sa purée de lotte


Hokkigai au soba froids


Hokkigai aux panais salsifis, jus de bœuf à la moutarde ancienne


Hokkigai maki

Les surprenantes palourdes hokkigai de Clearwater aux couleurs flamboyantes sont 100% naturelles et sauvages ; elles sont issues de la pêche durable dans les eaux sauvages et naturelles des mers du Canada **et sont congelées en mer dans les 60 minutes après capture.** Leur fraicheur et leur saveur exceptionnelle sont ainsi préservées et comparables à celles de palourdes fraichement pêchées. Elles sont d'un goût incomparable et **ne nécessitent aucune cuisson**, autant d'attributs qui en font un ingrédient parfait à ajouter à tous vos plats. L'ensemble de ces photographies proviennent du concours Hokkigai Pro illustrant ainsi la grande diversité d'utilisation de ce produit.







Veuillez contacter Foodex SAS
Tel : +33 (0)1 46 47 44 39
info@foodex.fr
www.foodex-group.com

remarkable seafood,
responsible choice

www.clearwater.ca

